Poisson à la sauce tomate et aux légumes

Cuisine gabonaise · Gabon



25 min
PREPARATION

60 min
CUISSON

4 pers.
PORTIONS

Facile
DIFFICULTE

> *Le poisson à la sauce tomate et aux légumes est un plat familial coloré et savoureux, composé de poisson tendre mijoté dans une sauce tomate parfumée avec des légumes fondants. Il s'accompagne parfaitement de riz, de manioc ou de banane plantain.*

Ingredients

de poisson en darnes (capitaine, dorade ou carpe)	

1.2 g

Tomates mûres
4

de concentré de tomate
1 c. à soupe

oignon
1

Carottes
2

poivron vert
1

Poivron rouge
1.2

gousses d’ail
3

petit morceau de gingembre, environ 2 cm
1

d’huile
1 c. à soupe

d’eau
300 ml

feuille de laurier
1 feuille

Quelques brins de persil
1

Sel et poivre
1 c. à soupe

Preparation

1

Préparer le poisson. Vérifier que les darnes sont bien écaillées et vidées. Les rincer rapidement, les éponger, puis les arroser du jus du demi-citron. Saler et poivrer légèrement. Réserver au frais pendant la préparation des légumes.

2

Couper les légumes. Émincer l’oignon. Couper les carottes en petits tronçons, les poivrons en morceaux et les tomates en dés. Hacher l’ail, le gingembre et le persil.

3

Saisir le poisson. Chauffer 2 cuillères à soupe d’huile dans une grande sauteuse. Faire dorer les darnes 2 à 3 minutes de chaque côté, puis les retirer délicatement. Elles finiront de cuire dans la sauce.

4

Préparer la sauce tomate. Ajouter le reste de l’huile dans la sauteuse. Faire revenir l’oignon 3 minutes, puis ajouter l’ail et le gingembre. Incorporer les tomates et le concentré de tomate. Cuire 8 à 10 minutes en remuant, jusqu’à ce que les tomates fondent et que la sauce épaississe.

5

Cuire les légumes. Ajouter les carottes, les poivrons, le laurier et l’eau chaude. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Les carottes doivent commencer à s’attendrir tout en gardant leur forme.

6

Terminer la cuisson du poisson. Déposer les darnes dans la sauce. Couvrir et laisser frémir doucement 10 à 12 minutes, selon leur épaisseur. Arroser le dessus du poisson avec la sauce pendant la cuisson, sans remuer vigoureusement pour ne pas casser les morceaux. La chair doit être opaque et se détacher facilement.

7

Finaliser. Ajouter le persil, goûter et rectifier le sel et le poivre. Si la sauce est trop épaisse, verser quelques cuillères d’eau chaude et laisser frémir 2 minutes.

Conseils du chef

Pour garder de belles darnes entières, faites cuire la sauce et les carottes avant d’y remettre le poisson. Une fois le poisson ajouté, maintenez seulement un léger frémissement.